Introduction

La tête de l'emploi

Aujourd'hui, encore plus qu'hier, la recherche d'emploi – pour **trouver l'emploi qu'il vous faut,** celui qui correspond le mieux à vos attentes –, vous propulse, pour un poste donné, en concurrence avec des centaines d'autres candidats aux compétences de niveau équivalent et parfois bien supérieur.

Pensez-y : les dossiers affluent comme autant de clones sur le bureau du recruteur, responsable des ressources humaines, chef d'entreprise ou professionnel patenté du recrutement.

Chaque dossier fait l'objet d'un premier tri visuel, au jugé, sans lecture approfondie. C'est le look qui compte et retient l'attention, c'est l'esthétique et la mise en évidence limpide des critères essentiels qui déclenchent le coup de téléphone ou le mail laconique pour un rendez-vous.

Injuste, penseront certains ? Certes, mais c'est la réalité qu'il s'agit de prendre compte pour relever ce défi extraordinaire : trouver l'emploi qu'il vous faut après avoir convaincu **plusieurs entreprises** que vous êtes l'homme ou la femme qu'ils recherchent comme une perle rare, le candidat idéal qu'ils attendent de leurs vœux : compétent, dynamique, motivé, coopératif, adaptable, mobile et agréable à la pause-café !

Dès lors, le choix vous appartient : vous pouvez décider entre plusieurs propositions qui vous seront faites parce que vous avez analysé leurs avantages et leurs inconvénients, rencontrés les responsables dont vous avez pu apprécier vous-même la compétence, la motivation, le dynamisme, la coopération, et l'écoute !

En juin 2007, Aurélie, 26 ans, une licence de lettres en poche, a envoyé sept dossiers de candidature, a obtenu quatre entretiens et a pu choisir entre trois propositions. Huit jours après, elle intégrait son nouvel emploi dans une société industrielle vouée à l'export…

Comment parvenir à ce résultat aussi paradoxal qu'extraordinaire?

En premier lieu, il appartient au candidat futé, préparé comme un champion de sport extrême, d'**accrocher** l'intérêt du chasseur, sceptique par définition, afin de le décider à convoquer pour un entretien le candidat qui a le look coco.

À ce dernier de se préparer dès aujourd'hui pour le séduire et finir par le **convaincre** qu'il est le candidat le plus en adéquation avec le poste proposé, alors même que cinq ou six autres postulants viennent le solliciter pour la même fonction.

Comment se préparer à cet exploit ?

L'objectif est de souscrire à la maxime suivante à force d'entraînement et d'autosuggestion positive pour être le meilleur et manifester cet avantage concurrentiel qui vous est demandé pour gagner votre Graal : l'emploi qu'il vous faut, **solide comme un baobab, heureux comme un nabab**. Si une autre maxime paraît mieux vous convenir, adoptez-la et gravez-la dans votre tête.

Pour vous préparer, prenez le temps de :

- répondre à toutes les questions,
- souscrire à chaque épreuve,
- **réaliser tous les exercices d'entraînement** qui structurent chacun des chapitres de cet ouvrage.

Il vous faut jouer les écureuils en rassemblant, puis en listant soigneusement toutes les réponses demandées, les dates, les détails… Cette collecte vous servira à dégager les grandes orientations et les caractéristiques majeures (points forts, mais aussi points faibles) qui dépeignent le mieux, le plus fidèlement et le plus lucidement le candidat – presque – idéal que vous êtes.

C'est comme cela que chacun pourra ensuite rédiger son *curriculum vitae,* puis affronter l'entretien qui devrait suivre. Auparavant, chacun doit apprendre à mieux se connaître et à s'admettre pour s'affirmer, et s'imposer auprès d'un recruteur comme le candidat recherché, celui qui a **la tête de l'emploi** (et les compétences).

Combien de temps pour avoir la tête de l'emploi ?

Dix étapes sont nécessaires pour décrocher mieux qu'un emploi : la possibilité de **choisir entre plusieurs emplois**. Celui qui correspond le mieux aux souhaits de chaque candidat qui aura suivi les conseils de professionnels aguerris du recrutement, consultés pour ce guide pratique!

À vous de voir si vous vous y consacrez à plein-temps pendant **dix jours** ou **dix semaines** : l'essentiel est de vous entraîner à parcourir chaque étape avec sérieux, minutie et rigueur. Il ne s'agit pas d'avoir la moyenne à un examen, mais d'accéder à la plus haute marche du podium d'une compétition de haut niveau, où chaque erreur peut vous éliminer. Heureusement, chaque avantage concurrentiel vous permet de décrocher la timbale, pour une fonction dans un organisme de renom ou l'entrée dans une école prestigieuse que vous convoitez.

La maxime de cette introduction dit bien l'état d'esprit dans lequel vous devez vous trouver pendant toute cette période d'intense préparation : « solide » comme le plus imposant des arbres de la forêt, « heureux » comme celui qui est riche de toutes les connaissances acquises et recensées pour se présenter à un interlocuteur et l'influencer en votre faveur.

Gardez cette maxime (ou celle de votre choix) en tête dès le matin et jouissez-en toute la journée comme un phare qui éclaire votre chemin, élimine le doute et renforce votre détermination. Elle doit sonner comme un refrain joyeux et vous donner un regain de foi en vous, d'espérance dans les autres, de conviction dans votre bonne fortune. Cette fortune est composée par les valeurs que vous avez amassées tout au long de cette préparation et de ces jours fiévreux pendant lesquels vous vous êtes investi pour recenser tous les trésors que vous recelez au tréfonds de votre expérience, de votre histoire et de votre personnalité.

Pour marquer votre détermination, formulez chaque jour de cette préparation qui vous destine à convaincre votre futur employeur de vous accorder l'emploi qu'il vous faut, une maxime positive qui indique votre état d'esprit et parsèmera votre itinéraire de la nouvelle attitude propice à soulever les montagnes.

Soyez convaincu de vos talents et de vos compétences avant de vouloir en persuader vos recruteurs.

Enfin, savourez chacune des maximes qui marquent le début des chapitres. Elles sont dues à un maître de la sagesse universelle, Lao Tseu[1] qui savait manier les paradoxes, art fort utile pour un candidat un jour de sélection.

[1] Lao Tseu, *Tao-to king,* Folio, 2002.

1
Adoptez la « positive attitude »

Qui se vainc soi-même a la force de l'âme.

Pour vous convaincre de la pertinence et de l'efficacité de la formule proposée en préambule de ce guide (« solide » comme un baobab, « heureux » comme un nabab), ou d'autres aphorismes qui vous semblent plus pertinents), vous devez travailler votre attitude générale, votre regard sur la vie, votre vision du monde, votre perception des personnes qui vous entourent.

Cette attitude générale, ouverte et accueillante, conditionne votre activité intellectuelle et transparaît dans votre comportement en englobant autrui dans un cocon affectif[2]. Votre comportement manifeste alors un état d'esprit résolument optimiste, une attitude positive, une communication harmonieuse avec autrui. Ce sont autant de caractéristiques qui s'apprennent grâce à un entraînement spécifique : c'est le but de ce chapitre.

Cet apprentissage vous évitera des consultations médicales trop fréquentes, puisque 90 % des patients viennent trouver leur médecin pour des problèmes liés au stress, lequel est lié à une relation dysharmonique entre soi et autrui.

---

[2] Il s'agit d'une véritable compétence découverte et perfectionnée par Frans Veldman, *L'haptonomie, science de l'affectivité, redécouvrir l'humain*, PUF, 2007.

En outre, dans toutes les situations difficiles comme celles rencontrées lors d'un recrutement (testing marathon, entretiens répétitifs et questions multiples), l'apprentissage des techniques de détente présentées dans ce chapitre vous permettra de vous rasséréner et de faire face avec calme, tonicité et… zénitude à tous vos interlocuteurs.

1.1 Apprenez à vous détendre

Stressé, lessivé, oppressé, tendu, traqué, fatigué, anxieux, la tête dans le sac, de mauvaise humeur, énervé, à bout, matins en tas…, sont parmi les expressions populaires les plus courantes pour manifester un état de tension plus ou moins pénalisant dans les situations de travail et impropres à réussir la course pour laquelle un candidat déterminé à trouver un emploi s'engage.

Vous devez commencer par apprendre à vous détendre. Ainsi, vous développez la compétence fondamentale, indispensable à la préparation de cette course d'abord, et à obtenir l'emploi qu'il vous faut ensuite.

Ce chapitre est donc fait pour stocker de l'énergie afin de la distiller ensuite à bon escient. Vous pourrez ainsi recharger les batteries à chaque instant où il est nécessaire de montrer votre énergie, votre disponibilité et votre écoute.

Vous devez d'abord voir les choses du bon côté afin de surmonter les efforts demandés tout au long de la préparation, comme lors de la procédure astreignante d'une épreuve hyperconcurrentielle de sélection. Pour y parvenir il est donc impératif d'acquérir, grâce à des techniques simples et éprouvées, une attitude positive, un regard optimiste sur les choses et sur les gens, une ardeur contagieuse et une conviction charismatique dans toutes les situations exigeantes où il convient de vous mettre en valeur avec autant de subtilité que de rigueur.

1.1.1 Entraînez-vous à perfectionner la respiration abdominale

Voici la première situation pour prévenir la tension et l'éliminer dès que vous la sentez monter en vous. Elle se manifeste par des raideurs musculaires, une humeur détestable, un début de migraine, des aigreurs d'estomac, des ratés dans votre activité, des actes manqués dans votre comportement, des lapsus dans votre expression et des fluctuations de vigilance. Il est grand temps d'aller vous coucher, ou mieux vous étendre sur un support confortable : lit, divan, large fauteuil ou canapé…

Vous êtes dans la pénombre, confortablement installé sur un divan ou mieux dans un grand lit, allongé sur le dos, bras étendus le long du corps et jambes légèrement écartées l'une de l'autre, ceinture desserrée, yeux fermés mais non serrés (dévêtu, l'exercice peut parfaitement se réaliser dans une baignoire emplie d'un bain chaud).

Vous commencez par une expiration de telle façon à indexer le début de la séquence sur des poumons vides de tout air vicié. (Ah, j'allais oublier : vous avez éteint votre cigarette. Ce peut d'ailleurs être le premier exercice pour vous conduire à l'abandonner définitivement…[3]). Les recruteurs ont horreur du tabac froid, même s'ils sont aussi des fumeurs invétérés !

La première étape consiste à inspirer l'air par la bouche. Celle-ci est légèrement entrouverte. Centrez alors votre esprit tout au long de la séquence de respiration profonde, sur le trajet de cet air qui entre dans la bouche, s'infiltre dans la gorge, emplit les poumons et poursuit sa poussée pour gonfler le ventre.

Une de vos mains ou un objet léger (étui à lunettes ou à CD, votre – dernier – paquet vide de cigarettes ou de disquettes informatiques) peut vous permettre de tester le gonflement du ventre.

Maintenez cette dilatation quelques secondes selon votre rythme respiratoire. Par la suite, vous prolongerez ce maintien de plus en plus longtemps, ce qui vous forcera à vous concentrer sur votre respiration puis à éliminer toutes les autres idées parasites.

Pensez à l'effet que l'air produit tout au long de votre corps jusqu'à l'extrémité de chaque bras, puis de chaque jambe. Relâchez doucement l'air qui dégonfle lentement votre ventre, puis passe dans vos poumons et s'exhale, via votre gorge, de votre bouche par un doux sifflement, jusqu'au dernier centilitre d'air.

Reprenez doucement l'inspiration et recommencez de même, en vous efforçant de prolonger l'inspiration puis l'expiration. L'ensemble doit pouvoir atteindre une trentaine de secondes : certains amateurs de yoga atteignent assez facilement la minute pour cet aller-retour.

---

[3] Avec l'impact de la récente loi entrée en vigueur le 1er février 2007, excluant le tabac des lieux de travail, les narines se sont affinées et les odeurs de tabac froid sont devenues insupportables au plus grand nombre : veillez donc à ne pas avoir cette odeur sur vous un jour de recrutement !

Cette performance suppose que, après quelques minutes, vous comptiez mentalement, au rythme d'une unité par seconde, le temps mis par chaque mouvement respiratoire inspiration-expiration.

Cette expérience de « double tâche », très classique dans l'étude de la vigilance, implique alors que vous ne puissiez penser à rien d'autre, et surtout pas aux idées maussades qui pourraient encore surnager sur l'écume de votre conscience troublée.

Cinq à sept minutes doivent suffire pour cette première séquence que vous devez exercer chaque jour et que vous pouvez prolonger, puis enchaîner sur d'autres exercices : visualisation de scènes, scénario d'entretien, élimination du stress ou d'une douleur corporelle, prévention de la migraine…

Lorsque vous décidez d'arrêter, laissez-vous quelques instants de répit pour prolonger le calme propice qui a normalement dû vous envahir. Relevez-vous seulement après avoir expiré jusqu'au dernier souffle en serrant vos poings pour vous retonifier.

Soulevez-vous alors en vous étirant et en bâillant puissamment (à vous en décrocher les mâchoires), afin de bien débloquer les maxillaires qui ont tendance à se souder sous la tension et l'émotion.

Cette séquence peut se faire, pareillement, assis sur une chaise (dans votre fauteuil d'avion ou de TGV, au lieu de vous précipiter sur la porte de sortie pour descendre), à l'arrêt à un feu rouge ou coincé dans les embouteillages dans votre véhicule, les bras ballants le long du corps, la tête droite et le dos à 90° par rapport à l'assise du siège.

Vous pouvez reproduire ce type d'exercice, en quelques minutes, dans n'importe quelle situation de stress et dans n'importe quel lieu. Par exemple, vous pouvez le pratiquer en vous garant avant de vous ruer à ce rendez-vous de sélection, sur un siège d'une réunion en attendant l'arrivée des autres participants, dans votre fauteuil de manager en attendant un visiteur important, ou dans n'importe quel autre endroit propice à chaque fois que vous attendez quelque chose ou quelqu'un, ou bien alors même que vous auriez tendance à vous impatienter (chez le dentiste ou le coiffeur).

Vous pouvez même vous exercer dans une file d'attente au lieu de pester sur la caissière du supermarché, la guichetière de la banque ou le préposé de la poste.

Un autre exercice de décontraction ultrarapide peut se faire à l'occasion de vos prises de parole en public. Décontractez rapidement votre masque facial et décoincer vos maxillaires – qui ont tendance à se bloquer – en passant le pouce et l'index, disposés en forme de pince, le long des commissures des lèvres.

À d'autres moments de tension, mettre vos yeux entre les paumes de vos mains vous apportera une bienfaisante douceur. Vous en profiterez pour réactiver profondément le mouvement respiratoire d'inspiration-expiration en fixant votre attention sur le parcours aller-retour de l'air, de vos lèvres à votre cavité abdominale.

1.1.2 Entraînez-vous à la relaxation

Il s'agit d'un exercice à pratiquer avant toute situation d'expression et de communication qui s'annonce délicate : c'est exactement le cas d'un entretien de sélection.

L'état de décontraction obtenu est propice à une meilleure maîtrise émotionnelle et donc à une meilleure maîtrise de toute situation relationnelle. À chaque fois où le coup ressenti – au plan émotionnel s'entend – interviendra, une profonde inspiration permettra de conserver le calme qui sied à la maîtrise de la situation.

L'exercice suivant constitue le fondement de tous les états qui conduisent à l'apaisement. Il est favorable pour retrouver mieux que votre tonicité, la plénitude d'un relâchement musculaire, la forme physique et mentale qui suit une longue nuit d'un sommeil réparateur. Il est emprunté au training autogène[4].

Depuis longtemps, nous avons pu en valider l'efficacité dans toutes les situations éprouvantes et l'utiliser dans des séquences complètes d'autostimulation, dans le rêve éveillé dirigé notamment. Nous proposons cette forme expurgée pour sa facilité d'accès, sa pratique aisée et sa rapidité de mise en œuvre. Il faut compter entre 20 et 40 minutes, selon les rythmes personnels.

La première phase de cette séquence de relaxation reprend l'exercice de respiration précédemment exposé et **s'enchaîne sur la phase suivante** ainsi composée.

---

[4] Schultz J.-H., *Le training autogène*, PUF, Paris, 1968.

Soyez relaxé et concentré sur le calme et la détente procurés par la respiration et – surtout – continuez à respirer. Maintenant, vous devez vous concentrer, selon le rythme inculqué par le couple inspiration-expiration, sur une ligne continue de points du corps, de façon méthodique et progressive.

Commencez le parcours par l'extrémité qui vous convient le mieux, pourvu que vous le réalisiez complètement. La totalité du corps doit être soumise au même traitement. Par exemple : si vous ne traitez qu'un côté du corps, vous allez vous retrouver lourd d'un côté et léger de l'autre, vous allez vous sentir tordu et déséquilibré en déambulant avec une démarche d'orang-outan du plus bel effet.

Vous disposez donc de 30 minutes, et vous en avez déjà consacré 7 à approfondir et réguler votre respiration pour qu'elle soit le vecteur de votre concentration.

Maintenant choisissez une extrémité du corps, comme votre pied gauche par exemple. Puis, tout en maîtrisant votre respiration, concentrez votre attention sur l'extrémité de votre gros orteil.

Vous devez d'abord en prendre conscience, imaginer sa forme et sa taille, puis – sans le regarder puisque vos yeux sont fermés – bien localiser sa position dans l'espace, au bout de votre pied atteint par chaque inspiration. Vous devez le ressentir « léger » et consacrer une ou deux respirations complètes à déguster cette sensation.

Ensuite, concentrez-vous sur la première phalange sur laquelle vous vous focalisez. Vous la commandez « légère, déliée et libre ». Chaque adjectif est scandé, mentalement, sur un rythme d'un mot toutes les trois secondes.

Répétez alors la même opération couplée, de respiration et de ressenti, au cours d'une boucle inspiration-expiration pour la deuxième phalange que vous imaginez, elle aussi « légère, déliée, libre ».

Si vous avez froid, vous pouvez rajouter l'adjectif « chaud » jusqu'à ce que vous ressentiez le bienfait de la chaleur sourdre dans ladite phalange. À l'inverse, si vous avez trop chaud, vous pouvez adjoindre l'adjectif « froid » ou « glacé » jusqu'au niveau de froid souhaité.

Attention : le pouvoir d'auto-suggestion est tel, qu'avec un peu d'habitude, vous pouvez atteindre n'importe quelle sensation, comme nous le verrons au chapitre de la visualisation.

Ensuite, poursuivez votre périple au rythme de la respiration en accord avec les sensations que vous commandez et devez ressentir effectivement. C'est maintenant le tour du deuxième orteil situé à côté du gros, puis de toute la série, un à un, phalange par phalange. Continuez à respirer et à scander les trois adjectifs choisis : « légère (…), déliée (…), libre (…) ».

Vous avancez d'une case jusqu'à votre plante de pied que vous devez ressentir « légère, déliée, libre », le temps d'une ou de plusieurs respirations.

Puis c'est le tour du talon, du mollet et du genou sur lequel vous pouvez faire une halte plus importante en fonction des tensions qui siègent dans cette articulation sensible pour les sportifs.

Vous vous centrez maintenant sur la cuisse, puis sur les fesses, le bas du dos et un peu plus haut pour arriver à l'omoplate, région souffreteuse s'il en est.

Ne passez d'un endroit à un autre que si le relâchement voulu est obtenu. Lorsque vous arrivez sur des points de tension notables, passez-y le temps nécessaire jusqu'à ce que votre commande (légèreté, liberté, décontraction) soit efficace et ressentie comme telle.

Répétez autant de fois que nécessaire la gravure mentale « légère, déliée, libre » en prolongeant l'aller-retour de la respiration aussi longtemps que possible. Parfois, la commande de chaleur permet de réchauffer effectivement un muscle endolori ou tendu parce qu'il a subi un blocage d'énergie, et de refaire circuler cette énergie, dénouer la tension inscrite à cet endroit.

Vous êtes maintenant au niveau des muscles du cou et vous devez sentir la tête qui repose sur l'oreiller sur lequel vous êtes installé. Le creux de l'occiput, à la jonction avec le cou, est un endroit extrêmement sensible aux tensions qu'il s'agit de relâcher.

Quand cette sensation de nœud est forte, un massage spécifique avec les deux pouces joints est un bon moyen pour obtenir la détente souhaitée.

Continuons notre voyage avec un arrêt sur visage. Il nous permet de faire la transition avec le côté droit qu'il faut maintenant aborder en commençant par l'épaule droite, l'omoplate, le bras, le coude, l'avant-bras, le poignet, la paume de la main, chacun des doigts et chacune des phalanges, comme nous l'avons déjà fait pour le bras gauche.

Vous pouvez alors passer à l'autre partie du corps jusqu' à parvenir au gros orteil droit qui sera le terminus de votre voyage initiatique.

Quelques respirations pour achever la séquence et vous êtes prêt : soit à dormir, soit à faire un voyage supplémentaire de rêve éveillé, dirigé. Vous pourrez l'entreprendre dans la séquence de re-programmation, comme indiqué ci-dessous.

Vous pouvez aussi décider de vous relever en serrant vos poings, vous étirer et vous relever doucement en exhalant un bâillement assorti d'une profonde expiration. Vous êtes remis en énergie pour un temps (ne rêvez pas : la journée tout au mieux, et suffisamment en tout cas pour affronter les affaires courantes, si vous opérez l'exercice juste après une annonce traumatisante) et prêt, dans une situation normale, à affronter les montagnes, car cette séquence d'une demi-heure vaut une nuit de sommeil.

Vous en percevez l'utilité dans une phase de préparation d'examen, de conduite de projet ou même entre deux séquences de recrutement, comme c'est le cas dans de grands groupes qui vous convoquent à Bruxelles, Paris ou Londres pour deux journées d'épreuves intensives d'entretiens et de tests.

Exécutez cet exercice jusqu'à ce que vous soyez capable de vous détendre en quelques secondes seulement. Réalisez-le à partir du moment où une tension, une fatigue, voire une douleur quelconque se manifeste.

1.2 Développez l'auto-programmation

Vous avez appris les techniques de décontraction qui conduisent à maîtriser l'émotion et à recouvrer le calme et l'acuité intellectuelle qui siéent à une communication harmonieuse.

Il convient maintenant de comprendre la nécessité de vous programmer de façon positive afin de développer votre intelligence affective. Vous devez admettre que les mots que chacun utilise sont à l'origine de l'influence, voire de l'autorité, sur autrui pour lui faire penser quelque chose de précis ou le faire agir et vice-versa. Ces mots servent aussi à nous programmer pour penser et approfondir la réflexion. Ils servent également pour préparer un plan d'action et le mener à bien en déclinant les diverses étapes de la procédure qui en structurent son déroulement.

Un nouveau jour est parfaitement propice pour décliner les éléments de programmation décidés au petit matin, dès le réveil, avant de sauter hors du lit. Cela peut aussi s'effectuer au moment de l'endormissement. Dans tous les cas, calme et solitude sont les pré-requis à ces « incrustations mentales ».

Celles-ci conduisent à élaborer des plans d'action pour affronter des situations de communication interpersonnelle avec un état d'esprit positif. Les modalités pratiques vont pouvoir se décliner précisément par la suite à l'aide d'un canevas et d'un planning qui en faciliteront le déroulement.

Un papier et un crayon compléteront l'arsenal. Il vous faut garder en mémoire, et donc constamment sous les yeux, les formulations positives qui peuvent vous aider, les encouragements dont vous avez besoin et l'objectif vital qu'il faut coûte que coûte garder en tête pour surmonter toute difficulté.

Anticipation mentale et « autosuggestion positive », comme l'appelait Émile Coué[5] sont dès lors à l'œuvre pour vous faciliter la vie. Ce nouveau savoir-faire vous donnera le courage nécessaire et le fil conducteur pour affronter l'effort demandé par cette préparation méticuleuse.

Vous pouvez y adjoindre certains mots-clés (croyances, valeurs, impératifs, aphorismes, maximes…) qui peuvent vous servir de guide. Notez aussi d'autres mots négatifs que vous devez exclure de vos pensées et de vos formulations, et dont la liste sera barrée d'un trait rouge et frappée d'interdit catégorique.

Vous pouvez aussi enregistrer toutes ces indications sur une bande magnétique et la réécouter quand la détermination à avancer défaille et que la complaisance à ruminer revient à la conscience. Pour que l'état d'esprit devienne positif et s'imprègne complètement de cet objectif, il est vivement conseillé :

- de vous entraîner à piéger vos pensées négatives afin de les transformer en positif,
- d'éliminer la syntaxe négative de vos pensées et de vos formulations,
- de choisir soigneusement des mots à signification positive,
- de traquer tous vos tics négatifs d'expression (écrite et orale) qui pénalisent l'écoute, voire la compréhension de vos interlocuteurs non, oui … mais, ne … pas, petit, problème, essayer, désolé, excuse…

Deux exemples célèbres peuvent servir à illustrer ce conseil :

- ne pensez pas à un éléphant,
- ne cochez pas cette case si vous n'avez pas de téléviseur…

---

[5] Coué É., *Œuvres complètes*, Astra, 1996.

C'est le but principal assigné aux exercices suivants : vous habituer à cet automatisme de pensée et de formulation positives.

Ensuite, par rapport à la situation relationnelle à affronter, vous devez choisir une série d'injonctions positives. Vous les répéterez avant la rencontre afin d'être respectées, en les déclinant en fonction des objectifs quotidiens précis et écrits sur un agenda.

1.2.1 Transformez les verbes conjugués au passé

Si ces formules vous traversent l'esprit : « *Je n'aurais pas dû, je m'y suis mal pris, on m'a mal compris, c'était mieux avant, j'aurais pu réussir…* », ces verbes conjugués au passé ont toutes les chances de vous bloquer durablement sur la rumination du problème en cours : il faut donc les **conjuguer au présent** et noter les formulations par écrit.

Ainsi, vous devez remplacer les regrets : « *J'ai fait, on m'a fait, j'ai pensé, j'ai raté, je n'ai pas eu de chance, c'est dommage, si on m'avait aidé…* » par des conjugaisons présentes et des résolutions tournées vers l'avenir : « *Je fais maintenant, je pense désormais, je suis déterminé à faire, je vais réussir, c'est une chance, voici comment je vais m'y prendre…* ».

1.2.2 Agissez de même avec de vagues promesses

Attention, les promesses ne sont pas des engagements. Il faut donc veiller à transformer de vagues promesses en plans d'action planifiés et résolus : « *Je vais m'y mettre ou je le ferai après, on verra plus tard, j'ai bien le temps, j'y arriverai bien à temps* ».

Ces généralités vagues doivent être transformées en résolutions datées et chiffrées : « *Je m'y mets pendant une heure, je commence demain matin à 8 heures, je le fais tout de suite, j'y consacre une heure, j'en ai pour tant de temps, voici la procédure pour le faire à l'heure dite…* ».

Vous avez aussi tout intérêt à prioriser ces engagements et à déterminer des délais après avoir estimé les temps de réalisation de chaque étape.

1.2.3 Surveillez les négatifs absolus

Repérez chez autrui et bannissez dans vos formulations la douzaine de « négatifs absolus » suivants qui sont autant de tics pénalisant la pensée positive. Vous pouvez aussi demander à vos proches de vous aider à les repérer.

Exercice 2.3

Repérez et éliminez vos parasites d'expression

Oui… mais	Préférez	*Oui ! Par ailleurs*
Non	Réfléchissez	*Oui* ou *silence*
Ne… pas	Transformez en	*Formule positive*
Non… mais	Préférez	*Oui… vous*
Moi je	Préférez	*Vous*
Problème	formulez en termes de	*Situation, solution*
Petit	choisissez parmi	*80 adjectifs plus précis*
Essayer	Dites	*Faire, réussir*
Coupable	Dites	*Voyons la situation*
Faute	Dites	*Idem*
Responsable	Dites	*Idem*
Reproche	Dites	*Idem*
Réclamation	Dites	*Idem*
Excuse	Dites	*Merci de me recevoir*
Écoutez	Dites	*Ce que vous dites appelle une remarque…*

Vous pouvez compléter la liste avec tous les tics que vous pouvez détecter au plan de l'expression orale : *eh ben, bon, alors, donc, euh, oui mais non, mais si, c'est simple, si vous voulez, au niveau de,* ainsi que tous les adverbes en « ment » (*énormément, véritablement)* qui n'apportent rien à votre acuité intellectuelle.

1.3 Développez votre pensée positive

L'expérience courante et l'observation de notre environnement relationnel montrent les ravages de la pensée négative incontrôlée. Si je vous demande de ne pas penser à un éléphant ou si je vous interdis de penser aux Alpes enneigées, vous pensez à quoi ?

Ainsi quand les feuilles de déclaration d'impôt ont été adressées aux Français, 25 % d'entre eux ont coché la case en réponse au commandement suivant : « *Ne cochez pas cette case si vous n'avez pas de poste de télévision* ». Or, seulement 5 % des foyers sont dans ce cas.

La phrase est correcte et logique. Elle ne correspond cependant pas du tout à la compréhension psychologique d'une grande partie d'entre nous alors que, 20 % de nos concitoyens sont analphabètes et ne savent pas lire couramment.

Quant à comprendre des formules alambiquées avec une double négation, il n'est pas impossible qu'ils ne la comprennent pas du tout[6] ! Vous avez compris ?

Retenez que, penser en positif conduit à formuler, par écrit et par oral, de façon affirmative. Pour cela, vous devez éliminer toutes les tournures négatives qui, moyennant un effort intellectuel de la part de celui qui vous lit ou vous écoute, doit être retraduit de façon positive.

Ainsi, quand nous avons demandé à des piétons de ne pas traverser en dehors des passages cloutés :

- un tiers a compris qu'il fallait marcher sur le passage clouté signalé par des bandes blanches,
- un tiers à compris l'inverse,
- un tiers s'est trouvé plus ou moins paniqué et a traversé avec un temps de retard ou en négligeant la sécurité.

1.3.1 Formulez de façon positive les pensées suivantes

Entraînez-vous à formuler de façon positive les expressions suivantes en les écrivant sur la partie droite de l'exercice 3.1.

Pour cela repérez la syntaxe négative et éliminez-la. Puis choisissez l'inverse positif (ou son équivalent) du mot négatif.

[6] C'est le début de l'exercice : cette phrase peut être formulée de façon affirmative… !

Exercice 3.1

Rédigez les formulations positives de ce que vous pensez en négatif

Vous pensez en négatif	Vous devez formuler
Il ne faut pas que j'oublie	*Je dois penser à*
Je ne dois pas faire	*Je dois faire*
C'est trop difficile pour moi	*Voici ce qui sera facile*
Ce ne sera pas facile d'y arriver	*Voilà comment y arriver*
J'ai des doutes au sujet de	*Je suis certain de*
Je ne suis pas responsable	
Je vais essayer	
C'est seulement un petit problème	
Je ne suis pas très optimiste	
Ce n'est pas très convaincant	
Il n'y a pas lieu de s'inquiéter	
Je ne remettrai pas en question…	
Ce n'est pas très clair dans ma tête	
Je ne vais pas me tromper une autre fois	
Je ne sais pas si je vais réussir	
Vous n'êtes pas sans savoir	
J'hésite sur la conduite à tenir	
Je me sens coupable	
C'est ma faute	
Si on m'avait écouté	
Vous ne pouvez pas m'empêcher de ne pas penser que	
Ne cochez pas cette case si vous n'avez pas	
Ne pensez-vous pas que	

Traquez les formulations négatives auxquelles vous pensez. Notez-les, puis trouvez plusieurs variantes de formulations équivalentes positives.

1.3.2 Transformez les formulations négatives

Elles vous sont fournies généreusement par votre entourage, dans les médias, les publicités…

Votre entraînement peut donc se poursuivre dans toutes ces occasions. Il vous suffit de noter sur un bloc-notes toutes ces formulations négatives, leurs transformations de façon affirmative, ainsi que les réponses positives que vous pourriez effectivement formuler si quelqu'un s'adressait à vous.

Notez toutes les formulations que vous entendez. Entraînez-vous à cette transformation en rédigeant par écrit et en esquissant plusieurs formulations, aux fins d'appropriation, sur le modèle de l'exercice suivant.

Exercice 3.2

Répondez par des formulations positives à ce que dit en négatif votre interlocuteur

Votre interlocuteur dit	Vous répondez
Vous n'arriverez jamais à me convaincre	*Voilà à quoi je vous propose d'arriver d'abord :*
Vous êtes nul	*Je suis (choisissez les qualificatifs qui vous caractérisent le mieux) à l'écoute, déterminé…*
Vous avez tout faux	*Voici ce qui est vrai pour moi :*
Si j'avais su, je ne vous aurais jamais fait confiance	
J'ai eu tort de vous écouter	
Ça ne marchera jamais	
Je perds mon temps avec vous	
C'était perdu d'avance	
Vous me décevez	

Je me demande si vous n'avez pas perdu la tête	
Vous êtes complètement dans l'erreur	
Vous m'avez trompé, trahi, insupporté…	
Je suis malheureusement obligé de vous recevoir	
Je ne sais pas	
Je ne comprends pas	
Je n'ai rien à dire	
Ce n'est pas moi qui décide	
Je ne suis pas responsable	
Désolé, notre choix est déjà fait	
Chez nous nous n'aimons pas les femmes, les étrangers, les seniors…	

1.3.3 Procédure pour obtenir une expression positive

Pour vous aider dans ces exercices extrêmement difficiles (à en juger par les réactions des milliers de personnes de tous niveaux d'éducation auxquelles nous les avons proposés), surtout quand ils interviennent dans une interaction qui vous oppose à autrui et que votre affectivité est contrariée ou quand les formulations surviennent à l'improviste et qu'elles sont associées à une charge émotionnelle forte, voici le mode d'emploi. Vous devez le suivre scrupuleusement d'abord pour vous entraîner, puis avec plus de subtilité dans la réalité des situations auxquelles vous devrez les adapter.

À chaque fois, vous devez repérer le **mot-clé** (qui peut être un verbe) débarrassé de la formulation des éléments négatifs (*ne… pas*). Puis, dans le cas où l'élément-clé est négatif (*confusion, indéfini*…) repérez son **inverse positif** (*clarté, défini*), comme le montrent les deux exemples suivants. Il correspond au mot de passe de votre ordinateur et sera refusé s'il n'est pas **exactement** repris : il sert à entrer dans le logiciel mental d'autrui, surtout quand celui-ci est en contradiction, en opposition, voire en conflit avec vous.

Si Monsieur Dupont vous dit, ou si vous exprimez l'idée suivante :

« *Je ne comprends pas pourquoi je suis perplexe à votre égard* ».

Une des formulations positives possibles s'énonce :

« *Voici deux bonnes raisons qui doivent permettre de* ***comprendre pourquoi je suis*** *bien* ***déterminé*** ».

Ou encore, si Vanessa déclare :

« *Je me sens* ***sans énergie*** *depuis* ***hier*** ».

Une des formulations possibles s'énonce :

« *Eh bien, Vanessa, c'est le moment,* ***aujourd'hui,*** *de se remettre en* ***énergie*** *et nous allons nous y mettre ensemble…* ».

Monsieur Robert peut aussi vous dire :

« *Je ne manquerai pas de vous rappeler dès que nous aurons fait le point* ».

À vous de répondre avec une intonation aussi interrogative que déterminée :

« *Eh bien, Monsieur, quand puis-je compter sur votre appel* ? ».

À travers le premier exemple, une autre notion capitale apparaît en matière de ***brainpiercing*** (auto-programmation mentale)[7] : la **structuration de la pensée**.

En effet, ce que vous formulez doit s'énoncer en annonçant la structure de ce que vous avez à dire, et en **numérotant** les points principaux qui font partie des raisons que vous évoquez, ou bien les étapes du plan d'action dans lequel vous vous engagez.

C'est grâce à cette structuration et à ces catégories qu'autrui va pouvoir retenir ce que vous programmez dans son esprit par la numérotation des deux ou trois points que vous énoncez.

Ces formulations vont alors s'incruster durablement dans l'esprit de votre interlocuteur (et dans le vôtre aussi par voie de conséquence). En effet, il est plus facile, pour vous deux, de mémoriser deux ou trois points déclinés avec une phrase courte « sujet-verbe-complément » que de retenir une longue phrase. Ajoutez un silence de deux secondes entre chaque point décliné et la mémorisation sera quasi parfaite.

---

[7] Labruffe A. *Pour en finir avec le stress, une méditation occidentale*, Chiron, 2004.

C'est donc à l'aide d'une constante gymnastique de l'esprit, qui constitue la base de l'entraînement propice au ***brainpiercing***, qu'il s'agit d'automatiser ces formulations, afin de forger la pensée positive qui doit vous animer en toute occasion.

Cette gymnastique est l'un des moyens privilégiés pour éradiquer l'émotion. Celle-ci vous envahit quand autrui vous dit ce qu'il pense vraiment de vous, sans mettre de formules élégantes et sans utiliser de langue de bois.

Grâce à cette nécessaire préparation, qui vous familiarise au jeu avec les mots, le trouble vous sera épargné. Sans elle, l'entretien de sélection est terminé : vous perdez complètement pied, comme j'ai pu le constater quand une énième remarque dévalorisante succède à une série d'objections et que jusque-là vous aviez tenu le coup vaille que vaille.

1.4 Apprenez à (encore mieux) vous affirmer !

Afin de renforcer votre estime de soi perturbée par une situation de souffrance relationnelle (dévalorisation de soi), appliquez-vous à lister, puis à exprimer les dix bonnes raisons que vous avez de certifier, avec conviction et détermination, que vous êtes le meilleur ou que vous possédez bien telle ou telle compétence.

En affirmant haut et fort ces caractéristiques (de compétences, de personnalité, de valeurs) qui vous donnent un avantage sur d'autres candidats, en les répétant mentalement, vous les incrustez dans votre tête. Elle seront alors gravées dans vos cartes mentales afin que cette conviction vous serve dans les prochains jours.

Choisissez des raisons étayées sur des faits prouvés, des données vérifiables et chiffrées à partir du tableau ci-dessous que vous aurez préalablement complété.

1.4.1 Listez les faits en votre faveur

Faites l'inventaire des faits qui sont à votre avantage, ce que vous avez préservé et qui n'appartient qu'à vous.

Établissez un tableau récapitulatif de dix items (propositions) pour chaque critère ci-dessous en suivant un ordre alphabétique.

Exercice 4.1

Listez vos points forts en fonction de 5 thèmes majeurs

Personnalité	Compétences	Intérêts	Valeurs	Atouts
Autonomie	Accueil	Art abstrait	Amour	Anglais
Bonhomie	Bureautique	Bricolage	Bonheur	Battant
Zen	Zoologie	Zodiaque	Zèle	Zinguerie

1.4.2 Élaborez une analyse comparative en votre faveur

Rédigez la liste des caractéristiques personnelles qui sont à votre avantage par rapport à vos amis et connaissances. Recourez toujours à des faits prouvés, à des réalisations dont vous êtes particulièrement fier et que vous êtes le seul à avoir effectué dans telle ou telle situation vécue.

Procédez de même par rapport à ce que vous pourrez réaliser à l'avenir.

Exercice 4.2

Réalisez une analyse comparative issue de votre historique vital

Caractéristiques	Situations vécues	Durée
Autonomie	Éloignement études	3 ans
Créativité	Fabrication bijoux	Les week-end depuis 5 ans
Leadership	Président du BDE	2 ans
Vente	Commerce parents	Tous les étés depuis 10 ans
Zoologie	Passion et lecture sur les animaux/Visites de zoos	Depuis tout petit

Ce tableau est présenté dans l'ordre alphabétique de A à Z. Il peut être complété au fur et à mesure pour constituer la matrice de ce qui pourra devenir le passeport formation présenté au chapitre 5 et qui constitue la source du dossier de candidature.

Revenez sur ce tableau pour le remplir quand vous aurez complètement fait le point sur votre historique vital et vos compétences, vos cent atouts à l'issue de la lecture complète de cet ouvrage.

1.5 Êtes-vous fin prêt et entraîné au *brainpiercing* ?

Vous pouvez maintenant approfondir votre compétence dans le domaine de la communication positive, essentielle pour affronter les entretiens de sélection et convaincre vos interlocuteurs de l'excellence de votre candidature et des avantages concurrentiels que vous possédez.

Dès lors, vous pouvez passer à l'acte 2 : la compréhension et la meilleure connaissance des éléments de personnalité qui constituent, une fois recensés, analysés et condensés, les points forts distinctifs d'une candidature à un emploi qui vous convient et pour lequel vous serez convoqué, puis choisi.